



**Se nourrir simplement, vivre sainement**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Se nourrir simplement, vivre sainement

*Esther Wiedmer, Isabelle Brouant*

**Se nourrir simplement, vivre sainement** Esther Wiedmer, Isabelle Brouant

 [Télécharger Se nourrir simplement, vivre sainement ...pdf](#)

 [Lire en ligne Se nourrir simplement, vivre sainement ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Se nourrir simplement, vivre sainement** Esther Wiedmer, Isabelle Brouant

---

367 pages

Extrait

Extrait de l'introduction de Esther Wiedmer

Les nombreux changements socioculturels que nous connaissons aujourd'hui entraînent des conséquences non négligeables sur notre quotidien. La cellule familiale traditionnelle éclate, beaucoup de personnes vivent seules, ont une activité professionnelle prenante. Difficile dans ces conditions de consacrer le temps qu'il faudrait à la préparation des repas. Le facteur temps est donc devenu essentiel, c'est pour cette raison qu'une organisation optimale est nécessaire dans la gestion de l'alimentation.

Qui suis-je ?

Médecin depuis maintenant vingt ans, je suis quotidiennement confrontée aux problèmes nutritionnels de mes patients. J'ai ainsi pu constater les conséquences d'une mauvaise alimentation sur la santé. J'essaye, à travers de nombreux cours et conférences, de sensibiliser le public aux dangers que suscite une mauvaise alimentation, et à l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie.

Je suis également une mère de famille et j'ai le souci quotidien de nourrir mes proches sainement afin de préserver leur capital santé. J'ai conscience qu'il est aujourd'hui très difficile de parvenir à s'organiser de manière efficace et de consacrer du temps à la préparation du repas : nous sommes tous très pris par nos activités professionnelles et nos obligations quotidiennes. Néanmoins, ne pas négliger notre hygiène de vie, et surtout notre alimentation, c'est aussi optimiser nos capacités intellectuelles et physiques afin d'être plus efficace au travail et dans la vie de tous les jours.

Quotidiennement, mes patients me parlent de leur façon de vivre, de manger, ils tentent de m'expliquer les raisons pour lesquelles ils ne parviennent pas à se nourrir correctement. Voilà quelques exemples auxquels nous pouvons tous nous identifier. Madame D., femme divorcée et mère de deux enfants nous explique : «Il est 19 heures passées, je rentre chez moi où mes enfants de 8 et 11 ans m'attendent devant la télé en train de grignoter. J'ouvre le frigo : "Qu'est-ce que je peux faire à manger ?" Les enfants sont devenus difficiles et je suis fatiguée, suffisamment énervée après le travail et n'ai plus le courage de lutter contre leurs caprices. Finalement, je sors des steaks hachés du congélateur et pendant qu'ils cuisent je mets un sachet de salade avec une sauce toute faite dans un saladier. Les enfants prennent le repas sur un plateau devant la télé, ils ne veulent pas décrocher de leur émission. Finalement ils n'aiment pas la salade et demandent des chips avec leur viande, avant de sortir une crème dessert du frigo et un paquet de biscuits du placard.»

Monsieur D., divorcé vivant seul, nous raconte comment se passent ses repas :

«Il est 20 heures, je viens de rentrer du supermarché. Comme je ne sais pas cuisiner, je me nourris de plats préparés surgelés, suivi de fromage et de pain le tout accompagné d'un verre de rouge, après la bière que je bois en attendant que le plat se réchauffe au four à micro-ondes. Les boissons alcoolisées me permettent de me détendre et de trouver le sommeil rapidement malgré les soucis au travail et les enfants qui vivent chez leur mère.» Une caricature ? À peine... Présentation de l'éditeur

Mieux manger pour avoir de l'énergie et une e santé, vous en rêvez mais ne savez pas où commencer ?

Surtout, vous avez besoin de principes simples, compatibles avec une vie remplie. Vous voulez une table copieuse et t chaleureuse, où le plaisir va de pair avec l'équilibre. Ce livre très accessible vous donne toutes les clés pour transformer durablement votre alimentation. À travers des exemples concrets et des conseils réalistes, Esther Wiedmer revient sur les règles fondamentales de la nutrition. Elle vous propose aussi 180 recettes faciles et rapides pour manger équilibré au fil des saisons. Ce livre passionnant remet la cuisine au coeur d'une vie harmonieuse et d'une relation heureuse avec son corps. Une vie meilleure par une petite révolution dans votre cuisine ? allez-y !

Médecin spécialiste de la nutrition depuis vingt ans, Esther Wiedmer anime des conférences et donne des cours à destination du grand public et des professionnels de santé, notamment sur les thèmes de l'alimentation, l'hygiène de vie et la médecine préventive. Confrontée aux problèmes nutritionnels de ses patients, elle constate les conséquences d'une mauvaise alimentation sur la santé. Ce livre est né de ses consultations mais aussi de sa manière de gérer, au quotidien, la table familiale.

Esther Wiedmer, médecin spécialiste de la nutrition, forte de quinze années de conseil et de soin auprès d'un public varié, a conçu ce livre pour répondre aux besoins de tous ceux qui veulent apprendre les bases simples d'une alimentation saine (actifs n'ayant jamais appris à cuisiner, pères divorcés qui se retrouvent à faire la cuisine pour leur petite famille, consommateurs soucieux de préserver leur santé, etc.)- Pour ceux qui veulent se mettre en cuisine avec des règles simples et réalistes.

Une première partie du livre détaille les outils de base, qu'il s'agisse des ustensiles, des ingrédients, du choix d'aliments bio, des modes de cuisson... Dans une seconde partie, l'auteure explique comment gérer ses repas et l'équilibre alimentaire sur une journée, une semaine. Elle explique aussi comment se retrouver dans la jungle des régimes, comment faire une petite diète ou une cure de détox maison. Dans une troisième partie, Esther Wiedmer propose plus de 150 recettes simples, faciles et rapides à réaliser pour cuisiner en fonction des saisons.

Esther Wiedmer est médecin spécialiste de la nutrition. Elle s'est intéressée à la nutrition et la nutrithérapie, avant de se former en naturopathie et d'autres médecines complémentaires. Depuis 1994, en marge de son activité de médecin, à Paris, Blois et Tours, elle donne des cours à destination du grand public en alimentation, hygiène de vie, médecine préventive. Actuellement elle est installée en Suisse Romande, comme médecin généraliste. Biographie de l'auteur

Médecin spécialiste de la nutrition depuis vingt ans, Esther Wiedmer anime des conférences et donne des cours à destination du grand public et des professionnels de santé, notamment sur les thèmes de l'alimentation, l'hygiène de vie et la médecine préventive. Confrontée aux problèmes nutritionnels de ses patients, elle constate les conséquences d'une mauvaise alimentation sur la santé. Ce livre est né de ses consultations mais aussi de sa manière de gérer, au quotidien, la table familiale.

Download and Read Online *Se nourrir simplement, vivre sainement* Esther Wiedmer, Isabelle Brouant  
#LYEVNBQ8KDI

Lire Se nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant pour ebook en ligneSe nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Se nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant à lire en ligne. Online Se nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant ebook Téléchargement PDFSe nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant DocSe nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant MobipocketSe nourrir simplement, vivre sainement par Esther Wiedmer, Isabelle Brouant EPub

**LYEVNBQ8KDILYEVNBQ8KDILYEVNBQ8KDI**